Discuții despre tehnică

Trei sau patru piruete?

Articol scris pentru „Sportul popular"

Cu prilejul „meciului giganților", de la Palo Alto, atletul american Harold Connolly a stabilit un nou record mondial la aruncarea ciocanului: 70,66 m. La obținerea acestui record Connolly a folosit o tehnică neobișnuită de aruncare, cu patru piruete, și nu cu trei cum se folosește în mod obișnuit. În mod firesc, specialiștii prezenți și-au pus întrebarea: este rațională oare noua tehnică, poate fi recomandată tinerilor atleți? Iată părerea lui Anatoli Samoțvetov, clasat pe un loc fruntaș la Jocurile Olimpice de la Melbourne, în legătură cu această chestiune.

— Continui să arunci ciocanul folosind trei piruete? m-a întrebat un tovarăș. E învechit procedeul! Ar fi cazul să treci la patru piruete...

Nu l-am contrazis. Seara, pe stadion, copiii pe care îi antrenez mi s-au adresat cu următoarele cuvinte:

— Anatoli Vasilievici, hai să încercăm astăzi să aruncăm cu patru piruete! Ca și Connolly...

Și m-am gîndit atunci: într-adevăr, acum, după aruncarea-record a lui Connolly, mulți dintre sportivi, îndeosebi cei tineri, îl vor imita orbește pe atletul american.

Dar e oare justificată această tendință?

La drept vorbind, faimoasa „a patra piruetă" nu poate fi numită o noutate în tehnica aruncării: încă în anul 1954 atletul Stanislav Nenașev, din Baku, a îmbunătățit recordul mondial folosind procedeul lui Connolly. Alții, de asemenea, obțin rezultate bune utilizînd procedeul de aruncare cu patru piruete: japonezul N. Okomoto — 66,42 m, suedezul B. Asplund — 66,22 m, cehoslovacul Matoušek — 64,46 m, sportivul sovietic N. Dobrîvecer — 64,12 m. Există chiar un aruncător care folosește cinci piruete: maestrul sportului din Lvov, E. Siuci — 61,45 m.

Oare, într-adevăr, în raport cu creșterea numărului piruetelor și performanța este mai bună? Cred că nu este chiar așa. Practica celor mai buni aruncători de ciocan din lume indică următoarele cifre: prima piruetă asigură aruncătorului un surplus de 15—17 m în comparație cu aruncarea ciocanului fără piruetă; a doua piruetă este mai puțin eficace — ea adaugă performanței 7—8 metri, iar a treia piruetă încă 3—4 metri. Micșorarea eficacității piruetelor este deci evidentă. Din această cauză se poate presupune că cea de a patra piruetă nu poate să adauge decît 0,7—1 metru. De altfel, aruncătorii care folosesc patru piruete confirmă aceasta: Dobrîvecer a realizat cu trei piruete rezultate de 63,6—64 m, Nenașev — 63,4 și, în sfîrșit, recordmanul mondial, americanul Connolly, din trei piruete a obținut performanța de 70,33 m. În preajma Jocurilor Olimpice de la Roma am avut o discuție cu Connolly. La antrenamente el a aruncat ciocanul dincolo de granița celor 71 de metri, folosind trei piruete, dar se gîndea deja la patru.

— De ce vă pregătiți să treceți la aruncarea cu patru piruete, l-am întrebat eu, cînd și așa, la fiecare aruncare, depășiți?

— Prima piruetă o voi face pe vîrful piciorului stîng, rotindu-mă pe loc, iar restul de trei, în mod obișnuit. Sper că în felul acesta voi reuși să îmbunătățesc recordul mondial, a declarat Connolly.

După cum se știe, speranțele atletului american s-au înfăptuit. El a stabilit un nou record mondial, realizînd o serie strălucită de aruncări... Dar, după cum afirmă antrenorii noștri, aruncările lui Connolly ar fi fost anulate de către unii arbitri mai severi: vechea boală, „depășirea" nu a încetat încă să se manifeste.

Și totuși, nu totul se reduce la aceasta.

La recordul stabilit acum șase ani Connolly a adăugat 33 de centimetri. Oare el a realizat aceasta numai pe seama celei de a patra piruete? În acești ani aruncătorul american a devenit mai puternic, a căpătat o viteză mai mare de reacție și dacă nu s-ar fi preocupat de însușirea tehnicii cu patru piruete, el ar fi putut să obțină performanțe și mai bune dacă întrebuința procedeul cu trei piruete. Aceasta este părerea mea: eu am văzut aruncările lui Connolly de peste 71 de metri.

În trecut m-a preocupat și pe mine problema aruncării ciocanului folosind patru piruete; un an întreg am muncit pentru însușirea noii tehnici. Obțineam în concursuri rezultate variind între 62—64 metri. Dar am terminat prin a renunța la patru piruete, revenind la trei. De ce?

În primul rînd pentru că tehnica aruncării ciocanului cu patru piruete este considerabil mai complicată. Din această cauză se pot ivi mai multe greșeli, mai multe inexactități, mai multe eșecuri în concursuri. Nu veți găsi aruncători mai inconstanți ca Nenașev, Asplund și Okomoto.

În al doilea rînd, pentru că sporește pericolul „depășirilor", iar acest fapt plafonează aruncătorul, îl ține pe loc.

Și, în sfîrșit, am renunțat la procedeul cu patru piruete pentru că pur și simplu nu văd foloasele reale ale folosirii celei de a patra piruete. Acel metru în plus pe care îl poate aduce a patra rotire cere din partea aruncătorului mult mai mult timp și energie, decît în cazul cînd acel metru ar fi obținut pe seama îmbunătățirii calităților fizice și tehnice. Este vorba de factorul timp! Dacă Krivonosov, Connolly, Rudenkov, Bakarinov, Baltovski au avut nevoie de 3—5 ani de antrenamente pentru a parcurge drumul de la „zero" la 65 de metri, Asplund a pierdut pentru aceasta 9 ani! Iar Siuci, care aruncă ciocanul cu cinci piruete, a obținut performanța de 61,43 după zece ani de antrenamente intense! O mai mare complexitate a tehnicii constituie o cauză a creșterii lente a rezultatelor. După părerea mea, aceasta este un argument foarte solid împotriva acelora care afirmă că aruncarea ciocanului cu patru piruete ar trebui să devină la noi „la modă".

ANATOLI SAMOȚVETOV
comentator sportiv al A.P.N.

„Artiștii handbalului rominesc au dat un spectacol fantastic"

(Urmare din pag. 1)

lecția oferită de reprezentanții noștri handbaliștilor țării gazdă afirmă: **„Romînii ne-au arătat cum trebuie jucat handbalul. Ei au un mod cît se poate de eficace de a acționa în atac, iar apărarea lor este bine legată și greu de străpuns... Mulți credeau că victoriile obținute de romîni se datorează unui joc mult prea bărbătesc, cu ușoare tangențe spre jocul dur. Ei bine, în seara aceasta ne-am convins că deținătorii titlului mondial joacă deschis, corect și elegant. Este o deosebită plăcere să-i vezi la treabă".**

„Lecția magistrală de handbal" este titlul pe care îl dă ziarul „SUOMEN SOSIALIDEMOKRATI". Referindu-se la caracteristicile jucătorilor romîni, articolul afirmă că: **„oaspeții au jucat corect și elegant. Ei sînt posesori ai unor lovituri extrem de puternice și rapide și protejează balonul foarte bine. Mozer și Ivănescu sînt handbaliști cum greu poți găsi în Europa".** Foarte măgulitor este și titlul din „KAMSAN UUDISET": **„Finlandezii fără nici o posibilitate în fața „caruselului" handbaliștilor romîni". „Deși veniți după un turneul destul de obositor din Uniunea Sovietică** — scrie acest ziar, **oaspeții au jucat de o asemenea manieră încît victoria nu le-a fost amenințată în nici un moment. Echipa romînă, cu stilul ei splendid de joc, constituie o adevărată putere în handbalul mondial".**

„Artiștii handbalului romînesc au dat un spectacol fantastic" — așa se intitulează cronica din ziarul „HUFVUDSTADSBLADAT". **Vineri seara, campionii mondiali au oferit amatorilor de handbal din Helsinki o seară de neuitat** — relevă articolul. **Niciodată nu s-a mai văzut un meci de handbal jucat într-un asemenea stil. Romînii cunosc fiecare detaliu al jocului pe care îl folosesc cu eleganța unor adevărați artiști, fapt care a entuziasmat publicul finlandez".**

CONCURSURILE REPUBLICANE ALE ȘCOLILOR SPORTIVE DE ELEVI — EDIȚIA 1962-1963

Școlile sportive de elevi reprezintă primul pas pe care trebuie să-l facă tineretul studios pe drumul performanței sportive. Interesul față de acest gen de școli a crescut simțitor de la an la an, ajungîndu-se în prezent la cifra de aproape 18.000 de cursanți (față de cîteva sute în 1951) cuprinși în peste 50 de școli și circa 175 de secții pe ramură de sport.

Pentru a stabili în ce măsură se desfășoară procesul de învățămînt din cadrul acestor școli, ca și ierarhia celor mai valoroase elemente (și echipe) care să fie promovate ulterior în rîndurile cluburilor sportive școlare și studențești, Ministerul Învățămîntului a organizat anual concursuri de amploare, cu caracter republican, rezervate exclusiv elevilor din aceste școli.

Pentru anul școlar 1962-63, Direcția activităților educative din M.I. a stabilit ca concursurile republicane ale Școlilor sportive de elevi să fie organizate la cinci ramuri sportive: atletism, gimnastică, baschet, handbal și volei.

Dacă pentru jocuri sportive, regulamentul elaborat cu prilejul edițiilor precedente ale concursurilor rămîne în vigoare, în schimb au intervenit o serie de amendamente în ce privește desfășurarea concursurilor atletice și a celor de gimnastică.

Astfel, la atletism, noul regulament precizează că *la etapa finală au drept de participare numai concurenții care vor îndeplini o serie de norme corespunzătoare probelor la care se înscriu.* Iată cîteva dintre aceste norme: BĂIEȚI, *categoria I:* 11,4/100 m, 23,6/200 m, 53,8/400 m, 2:05,0/800 m, 4:25,0/1500 m, 15,6/110 mg, 6,50 m la lungime, 1,75 m la înălțime, 13,20 m la triplusalt, 3,30 m la prăjină, 12,50 m la greutate, 40 m la disc și ciocan, 46 m la suliță; *categoria a II-a:* 9,5/80 m, 39,5/300 m, 2:50,0/1.000 m, 13,8/90 mg., 6 m la lungime, 1,65 m la înălțime, 3 m la prăjină, 13 m la greutate, 42 m la disc, 44 m la suliță. FETE, *categoria I:* 13,2/100 m, 27,6/200 m, 65,0/400 m, 2:28,0/800 m, 13,2/80 mg., 5,10 m la lungime, 1,44 m la înălțime, 10 m la greutate, 32 m la disc și suliță; *categoria a II-a:* 8,2/60 m, 1:26,0/500 m, 10,5/60 mg., 4,90 m la lungime, 1,40 m la înălțime, 10 m la greutate, 28 m la disc și suliță. Normele specificate trebuie îndeplinite în perioada 1.III—21.III.1963.

Pentru gimnastică, regulamentul stabilit de M.I. menționează că *concursurile se vor desfășura atît pe echipe cît și individual,* în două etape — pe școală și finală. Concursul pe echipe (băieți și fete) va avea loc între reprezentative de școli formate din cîte 6 gimnaști. Regulamentul precizează însă că o echipă feminină va fi alcătuită din maximum 3 junioare de categoria I (restul — senioare I și maestre); echipele masculine vor fi formate din 3 juniori de categoria I (restul — seniori II, seniori I și maeștri).

Concursul individual se va desfășura paralel cu concursul pe echipe. Participanți: numai elevii și elevele din anii III și IV.

În ce privește programul concursurilor pe echipe și al concursului individual, acesta va consta din exerciții impuse din programul de clasificare valabil de la 1.I.1963 și exerciții liber alese care se vor alătui după indicațiile federației de specialitate.

Iată și programul concursurilor:

- ATLETISM: *etapa I* (pe școală) — pînă la 14.VII.963; *etapa a II-a* (finală): 27—28.VII.963.
- GIMNASTICĂ: *etapa I* — pînă la 9.VI.; *etapa a II-a:* 6—7.VII.
- BASCHET, HANDBAL și VOLEI: *etapa I* — pînă la 9.VI.; *etapa a II-a* (zonă): 12—14.VII.; *etapa a III-a* (finală): 22—25.VI.

Un însemnat eveniment medico-sportiv

Academia de științe medicale Purkinye din R.S. Cehoslovacă și-a sărbătorit recent o sută de ani de activitate. Cu această ocazie au fost organizate simpozioane internaționale de medicină, printre care și cel de medicină sportivă. În intenția organizatorilor (merite deosebite revin *prof. J. Kral* care este și vicepreședinte al Federației Internaționale de Medicină Sportivă) a stat ideea dezbaterii modificărilor funcționale care au loc în organism sub influența unui singur efort fizic. Ideea a fost menită, pe de o parte, să întregească unele aspecte fiziologice incomplet elucidate, iar pe de altă parte să coreleze posibilitatea testării unora dintre modificări ca indici obiectivi ai stării de antrenament. Comunicările precum și discuțiile purtate pe marginea lor, în fața unei asistențe numeroase, au contribuit din plin la reușita acestei manifestări, oferind în final unele concluzii utile în activitatea de performanță. Dintre lucrările prezentate merită a fi reținute următoarele: prof. MISSIURO (R.P. Polonă) *„Influența eforturilor de intensitate asupra funcției de adaptare și localizării fenomenelor de oboseală musculară".* Autorul, pe baza unor studii electromiografice și biochimice (dozări de acid lactic, piruvic, glucoză) combate teoria periferică a oboselii. Datorită influenței scoarței cerebrale și în secundar a acumulării produșilor de degradare, autorul pune în evidență scăderea circulației în mușchiul obosit. Mecanismul oboselii musculare și a localizării ei este destul de complex la el concurînd mulți parametri încă insuficient cunoscuți. S. GAVRISKI (R.P. Polonă) prezintă lucrarea *„Metodă de apreciere a stării funcționale la înotători".* Plecînd de la observațiile fiziologului australian *Forbs Carlile,* care urmărește și dirijează antrenamentul intervalic cu ajutorul pulsului, evaluînd chiar o posibilă performanță viitoare, autorul întocmește un grafic în care există un corespondent între frecvența cardiacă după efort și performanță. Autorul a urmărit 156 sportivi în competiții internaționale și a avut rezultate satisfăcătoare cu această metodă.

J. ROUS *(Brno)* studiază *„Reacțiile cardio-vasculare la tinerii înotători".* El urmărește două grupe (una martoră) de copii între 12—14 ani, supuși la un efort de 25 m. urmat la 3 minute de 400 m. Autorul nu diferențiază modificări ale pulsului și tensiunii arteriale și după aceste două distanțe. Supuși la o probă oficială de 100 m valorile crese ca în proba de control însă revenirea este mai lentă.

Dr. I. DRĂGAN și C. HARALAMBIE (R. P. Romînă) în lucrarea *„Modificări clinice și biochimice, la tinerele fete, după 400 m înot"* pun în evidență faptul că acest efort este bine suportat de tinerele fete iar ceea ce dictează răspunsul funcțional este vîrsta biologică (pubertatea) și nu cea cronologică.

Alte comunicări au avut ca obiect următoarele probleme: *„Modificări ale schimburilor gazoase în efort"* (Z. Jirka-Praga); *„Modificări cardio-respiratorii în efort"* (S. Sprynarova-Praga); *„Capacitatea funcțională a organismului în antrenamentul de duritate"* (A. Fischer-Praga); *„Modificări sanguine în efort"* (L. Komadel-Bratislava); *„Modificări renale după efort"* (Schmid-Praga) și multe altele.

Multe lucrări au reușit să ne dea o imagine complexă a întregului lanț reacțional la efortul fizic competițional cît și a utilizării acestor reacții ca indici ai stării de antrenament.

Practica și evaluarea în teren a acestor lucrări, întregite de cele văzute în timpul vizitării instituțiilor de specialitate ne vor ajuta în munca noastră de zi cu zi.

dr. IOAN DRĂGAN

Ce sporturi vom putea practica în stațiunea de odihnă Sinaia?

(Urmare din pag. 1)

fășoară în general pe terenul de volei, pe pista de popice, la mesele de șah și tenis de masă ale stațiunii. Folosim și celelalte terenuri ale asociațiilor sportive din Sinaia. Dar cea mai mare parte a programului — aproximativ 80 la sută — este ocupată de excursiile în împrejurimile localității. Acum în sezonul de iarnă — ca și în anii trecuți — vom iniția un centru de învățarea schiului, precum și întreceri de schi și săniuțe.

Pe scurt aceasta este activitatea ce se desfășoară în stațiunea de odihnă Sinaia. La prima vedere vi se va părea și dv, ca și nouă, că ea corespunde cerințelor. Ținînd însă seamă de marele număr de vizitatori, de posibilitățile pe care le oferă această stațiune și de faptul că în oraș și în vecinătate se află puternice asociații sportive, care ar putea sprijini activ dezvoltarea activității în Sinaia, veți ajunge la concluzia că s-a făcut încă puțin.

Iată, de pildă, la Sinaia există o stație de radioamplificare conectată cu toate vilele mari. Nimănui nu i-a venit însă ideea de a organiza dimineața, la o oră convenabilă, un program de gimnastică de înviorare care să fie popularizat în rîndul oamenilor muncii veniți la odihnă. În acest fel s-ar putea transforma în obișnuință executarea zilnică a gimnasticii de înviorare.

In multe stațiuni de odihnă se organizează întreceri pentru desemnarea campionilor „de serie" la șah, tenis de masă, atletism etc. De ce nu s-ar face și la Sinaia astfel de competiții? Trebuie, firește, pentru aceasta inițiativă.

Mai mult, ar putea fi organizat — și popularizat prin stația de radioamplificare — un program zilnic de întreceri simple, atractive. Turismul este frumos și util, dar el nu poate ocupa 80 la sută din preocupările sportive ale oamenilor muncii veniți la odihnă mai ales iarna cînd timpul nu este atît de prielnic excursiilor. De aceea, este normal să se asigure o mai mare varietate de acțiuni sportive, să se stimuleze participarea oamenilor muncii la aceste întreceri.

La Sinaia lipsesc aproape cu desăvîrșire întrecerile demonstrative. Doar din cînd în cînd se organizează un simultan la șah. Trebuie recunoscut că aceasta înseamnă foarte puțin.

În realizarea unui program sportiv tot mai bogat ar trebui să existe mai multă colaborare cu consiliul orășenesc UCFS Sinaia și consiliul raional UCFS Cîmpina. Activiștii sportivi de aici au datoria să sprijine efectiv dezvoltarea activității sportive în rîndul oamenilor muncii veniți la odihnă, să ajute conducerea stațiunii cu tehnicieni și activiști în organizarea unor întreceri sportive atractive. OAMENII MUNCII VENIȚI LA ODIHNA ÎN STAȚIUNEA SINAIA, CA ȘI ÎN CELELALTE STAȚIUNI DE PE VALEA PRAHOVEI, TREBUIE SĂ BENEFICIEZE DE CELE MAI BUNE CONDIȚIUNI PENTRU PRACTICAREA SPORTULUI!

A nins în munți! Prilej de bucurie pentru amatorii de schi și săniuș...